

# **INFORMACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA**

## **La leche materna es lo mejor para los bebés:**

- Reduce el riesgo de reacciones alérgicas
- Es más fácil e digerir
- Promueve crecimiento y desarrollo saludable
- Los estudios indican un coeficiente intelectual más alto entre los bebés alimentados con el pecho
- Mejor desarrollo en los músculos de la cara, dientes más derechos y menos problemas del habla
- Protége contra el cáncer y diabetes
- Transmite las propiedades inmunológicas de la mamá al bebé
- Menos infecciones del oído y las vías respiratorias
- Puede proteger a los bebés de una muerte repentina en la cuna (SIDS)
- Produce beneficios de salud que duran toda la vida
- Menos llanto y menos cólico
- Menos casos de maltrato y abandono
- La mamá pasa más tiempo acariciando al bebé
- Porque cambia durante la duración y la alimentación para conformarse a las necesidades del bebé
- Pañales menos olorosos

## **Alimentar con el pecho es mejor para las mamás:**

- Secreción de prolactina: una hormona que tranquiliza a las mamás
- Puede posponer la ovulación y menstruación
- Protége contra cánceres de los senos y ovarios
- Ayuda a que la matriz regrese al tamaño y forma que era antes del embarazo
- Se pierden menos días de trabajo o escuela debido a que el bebé se enferma menos
- Es un momento especial para crear fuertes lazos de amor entre la mamá y el bebé
- Se ahorra tiempo porque no tiene que preparar biberones
- Los dos duermen más en la noche (si el bebé comparte su cama)

## **Alimentar con el pecho es mejor para las familias:**

- Es más económico
- El bebé y la mamá son más saludables
- La mamá tiene más tiempo para compartir con toda la familia
- También puede crear fuertes lazos de union entre el bebé y el padre
- Es más fácil para viajar
- Es más fácil calmar al bebé—lloran menos

## **Alimentar con el pecho es mejor para la tierra:**

- Un recurso natural
- Protege al medio ambiente: no hay que empaquetar, no usa plásticos y no hay desperdicio
- Una fuerza laboral más sana para el futuro
- Una respuesta a los problemas mundiales del hambre y al índice alto de mortalidad infantil
- No se requiere almacenamiento o preservación
- Ahorra impuestos



**¡Alimentando con el pecho es mejor!**  
**Si necesita ayuda para alimentar con el pecho, llama a**  
**<<Mom's Place>> al 1-800-514-6667.**



WIC es una programa de oportunidad para todos. Si usted cree que ha sido discriminado por razón de raza, color origen nacional, edad, sexo o incapacidad física, debe llamar a la oficina de WIC al 1-800-942-3678.

Stock #E-13-162